

Meditasi Vipassana



Kata meditasi berasal dari bahasa Latin, *meditatio*, artinya hal merenungkan, mempertimbangkan, atau latihan. Meditasi adalah salah satu ajaran dalam agama Buddha. Dalam agama Buddha kata meditasi biasa disebut dengan *bhāvanā* (pengembangan batin). Kata *bhāvanā* berasal dari bentuk kata kerja *Bhu* dan *Bhavati*, yang berarti sebabnya dari ada, atau menjadi. Dalam bahasa Tibet meditasi adalah *gom*, yang memiliki akar yang sama dengan kata-kata yang artinya membiasakan diri (Chodron, 1990: 81). Meditasi merupakan membiasakan diri dengan sikap-sikap yang positif dan juga membangun kebiasaan baik dari pikiran.

Meditasi merupakan pemusatan pikiran dan perasaan pada suatu objek. Ditinjau dari arti yang luas istilah meditasi mengacu pada suatu tingkat tertentu dari pemusatan pikiran yang tidak dapat dipisahkan dari unsur-unsur kesadaran. Meditasi adalah suatu proses yang dilaksanakan secara sadar yang hasilnya tidak bisa dirasakan secara instan karena memerlukan proses (Suryani, 2004: 19). Meditasi juga merupakan pemikiran reflektif atau perenungan yang memakan waktu banyak (Gulo, 1997: 274). Gibran mendefinisikan meditasi sebagai suatu proses pemahaman pemberdayaan diri tanpa batas dan berkesinambungan untuk mencapai kesinambungan pikiran, perkataan, dan perbuatan. Sebagai perwujudannya, dalam meditasi sikap respek pada diri sendirilah yang dihadirkan dalam setiap kondisi (Antari, 2005: 125).

Meditasi merupakan latihan mental sederhana yang mempengaruhi keseluruhan proses tubuh. Praktik meditasi juga mempunyai manfaat yang dapat timbul dalam kehidupansehari-hari. Meditasi terbagi menjadi beberapa kelompok tertentu seperti mantra yaitu meditasi yang menggunakan kata-kata sebagai fokus konsentrasi (Greenberg, 2004: 186). Meditasi merupakan upaya untuk mengubah kesadaran dengan mengikuti ritual atau latihan tertentu seperti pada yoga atau zen (Rita, dkk., 2010: 413). Mon Tin Mehm (2012: 63) konsentrasi (*Samadhi*) adalah kemanunggalan batin pada satu objek indra yang bermanfaat atau keselarasan dari kesadaran (*citta*) dan faktor-faktor batin yang menyertainya (*cetasika*) dalam keterpusatan pada satu objek indra. Dapat disimpulkan bahwa meditasi merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh pikiran dengan memusatkan konsentrasi terhadap suatu objek tertentu.

- **Macam-macam Meditasi**

Agama Buddha mengenal dua macam meditasi, yaitu ketenangan dan pandangan terang. Meditasi pengembangan ketenangan (*samatha bhāvanā*) menghasilkan pencapaian *jhāna-jhāna* dan kekuatan batin, tetapi tidak dapat melenyapkan kekotoran batin secara menyeluruh. Mukti (2003: 221) menyatakan meditasi pengembangan pandangan terang (*vipassanā bhāvanā*) merupakan jalan untuk melenyapkan kekotoran batin, yang berpuncak pada *Nibbana* atau berakhirnya duka. *Samatha bhāvanā* tidak hanya diajarkan oleh Buddha, sedangkan *vipassanā bhāvanā* merupakan ajaran khas Buddha yang dalam meditasinya menggunakan objek batin dan jasmani yang dicengkeram oleh *tilakkhana* (tidak kekal, penderitaan, dan tanpa inti).

Samatha bhāvanā merupakan pengembangan batin yang bertujuan untuk mencapai ketenangan. Dalam *samatha bhāvanā*, batin terutama pikiran terpusat dan tertuju pada suatu objek. Melaksanakan meditasi

samatha bhāvanā, rintangan-rintangan batin tidak dapat dilenyapkan secara menyeluruh tetapi kekotoran batin hanya dapat diendapkan.

Meditasi *samatha* atau *vipassanā* menggunakan tahap awal yang sama dalam memulai *samādhi*. Tahap awal memulai *samādhi* disebut dengan *parikamma samādhi* (prinsip dasar meditasi). Ada dua fenomena dalam *parikkhama samādhi*, yaitu *parikamma nimitta* (objeknya nyata, dilihat dengan mata) dan *uggaha nimitta* (objeknya dalam pikiran). Setelah objek sudah terbayang maka masuk tahap selanjutnya yaitu *khanika samādhi*. *Khanika samādhi* merupakan konsentrasi waktu ke waktu yang masih dapat berubah. Tahap terakhir sebelum memasuki *samatha* atau *vipassanā bhāvanā* yaitu upacara *samādhi*. *Upacara samādhi* merupakan tahap seorang meditator sudah memegang objek.

Dalam *samatha bhāvanā* terdapat 40 macam objek meditasi (yang dikelompokkan dalam 7 kategori) (Mukti, 2003: 222) yaitu: 10 macam wujud benda (*kasina*) berupa tanah, air, api, udara, warna biru, kuning, merah, putih, cahaya, dan ruang terbatas. sepuluh macam wujud menjijikkan (*asubha*) berupa mayat yang bengkak, mayat lebam kebiri-biruan, mayat bernanah, mayat yang terbelah, mayat terkoyak-koyak, potongan mayat yang tersebar, potongan mayat tersebar dan rusak, mayat berlumuran darah, mayat dikerumuni belatung, mayat tinggal rangka, dan tengkorak. sepuluh macam perenungan (*anussati*) mengenai sifat mulia Buddha, *dharmā*, *sangha*, *devata*, *silā*, kemurahan hati, kedamaian *Nirwana*, kematian, kekotoran badan jasmani, pernapasan. Empat macam keadaan tak terbatas (*appamana*) berupa cinta kasih, welas asih, simpati, dan keseimbangan batin. Empat macam perenungan tanpa materi (*arūpa*) mengenai ruang tak terbatas di luar *kasina*, kesadaran tanpa batas, kekosongan, dan bukan persepsi pun bukan non-persepsi. Satu macam perenungan persepsi yang menjijikkan dari makanan (*aharapatikulāsama*). Satu macam analisis terhadap keempat unsur jasmani (*catudhatuvavatthana*), berupa unsur tanah/padat, air/cair, api/panas, dan udara/gerak. Seorang praktisi meditasi tidak mungkin menguasai 40 objek meditasi tersebut, cukup memilih salah satu yang paling tepat untuk dirinya.

- Pengertian *Vipassanā*

Vipassanā adalah istilah *Dhamma* yang merupakan kombinasi dari dua kata, *vi* dan *passana*. Istilah *vi* mengacu pada tiga karakteristik dari mental dan jasmani, yaitu: ketidakkekalan (*anicca*), ketidakpuasan atau penderitaan (*dukkha*), dan tidak ada jiwa, diri atau ego (*anatta*). *Passana* berarti pengertian benar atau realisasi melalui konsentrasi yang dalam (Janakabhivamsa, 1985: 16). Berdasarkan kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa *vipassanā* merupakan pengertian benar tentang tiga karakteristik dari mental dan jasmani. Ketika seseorang melatih meditasi *vipassanā* atau meditasi pandangan terang, tujuannya adalah mengerti dengan benar tiga karakteristik umum (*anicca*, *dukkha*, *anatta*).

Dalam Kamus Buddha Dharma, *vipassanā* diartikan sebagai wawasan pengetahuan yang dapat menyadari bahwa semua pikiran dan materi adalah tidak kekal (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tidak mendasar (*anatta*) (Narotama, Tanpa Tahun: 196). *Vipassanā* merupakan pengembangan pandangan terang (Mahavirothavaro dkk, 2009: 85). *Bhikkhu* Dhammarakkhita mengungkapkan bahwa *Vipassanā* adalah realisasi dari batin dan jasmani anda sebagaimana mereka muncul dihadapan anda sekarang (Dhammarakkhita, Tanpa Tahun: 12).

Vipassanā merupakan pengembangan batin yang bertujuan untuk mencapai pandangan terang. Kekotoran batin dapat disadari dan dibasmi dengan melaksanakan meditasi *Vipassanā*. Melakukan meditasi *vipassanā* dapat melihat kehidupan ini dicengkeram oleh tidak kekal (*anicca*), derita (*dukkha*), dan tanpa inti yang kekal (*anatta*).

- Objek Meditasi *Vipassanā*

Objek meditasi *vipassanā* adalah empat macam *satipatthāna* (empat macam perenungan) terdiri atas *kāyanupassana* (perenungan terhadap badan jasmani), *vedanānupassana* (perenungan terhadap perasaan), *cittanupassana* (perenungan terhadap pikiran), dan *dhammanupassana* (perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran) (Mahavirothavaro, dkk., 2009: 85).

- *Kāyanupassana* (Perenungan Terhadap Badan Jasmani)

Buddha bersabda dalam *Tipitaka, Majjhima Nikāya 1, Satipattahana Sutta*, bahwa: *When walking, a bhikkhu understands: 'I am walking'; when standing, he understands: 'I am standing'; when sitting, he understands: 'I am sitting'; when lying down, he understand: 'I am lying down'; or he understands accordingly however his body is disposed* (Nanamoli dan Bodhi, 2002: 146) Ketika berjalan, seorang bhikkhu memahami aku sedang berjalan, ketika berdiri, dia memahami aku sedang berdiri, ketika duduk, dia memahami aku sedang duduk, ketika berbaring, dia memahami aku sedang berbaring, atau dia memahami sesuai dengan bagaimana tubuhnya ditempatkan.

Berdasarkan penjelasan diatas penulis menyimpulkan bahwa perenungan terhadap badan jasmani dalam pelaksanaan meditasi *vipassanā* dilakukan dengan memahami semua aktivitas yang dilakukan. Memahami badan jasmani dilakukan untuk mengendalikan diri.

- *Vedanānupassana* (Perenungan Terhadap Perasaan)

Vedanānupassana adalah perenungan terhadap sensasi atau perasaan, terdapat tiga macam yaitu: perasaan menyenangkan (*sukha vedanā*), perasaan tidak menyenangkan (*dukha vedanā*), dan perasaan netral (*upekkhā vedanā*) (Janakabhivamsa 1985: 38). Perenungan terhadap badan jasmani merenungkan perasaan yang sedang dialami secara objektif. Perasaan senang, dan tidak senang direnungkan bagaimana ia timbul, berlangsung, dan kemudian lenyap. Apabila perasaan telah dapat diatasi dengan cepat, maka batin menjadi bebas dan tidak terikat apapun.

- *Cittanupassana* (Perenungan Terhadap Pikiran)

Cittanupassana berarti perhatian penuh pada kesadaran (*citta*) dan bentuk-bentuk mental (*cetasika*) yang muncul bersama dengan kesadaran, *citta* hanya mengetahui objek, dan *cetasika* adalah faktor-faktor pembentuk kesadaran atau *citta* tersebut (Janakabhivamsa 1985: 43). Menurut *Abhidhamma*, setiap pikiran terdiri dari faktor-faktor mental dan hal yang berhubungan dengan kesadaran itu sendiri. Kesadaran tidak pernah timbul sendiri, tapi muncul bersama dengan hal yang berhubungan dengannya.

Sang Buddha menjelaskan perenungan terhadap pikiran dalam *Tipitaka, Digha Nikāya, Mahasatipatthāna Sutta* bahwa:

And how, bhikkhus, does a brother, as to thought, continue?

Herein, O bhikkhus, a brother, if his thought be free from lust, is aware that it so; or if his thought be full of hate, or free from hate, or dull, or intelligent, or attentive, or ideal, or composed, or discomposed, or liberated, or bound, he is aware in each case that this thought is so, reflecting: 'My thought is lustful,' and so on (Davids 2002: 334).

Dan bagaimanakah, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungkan pikiran sebagai pikiran? seorang bhikkhu mengetahui pikiran penuh nafsu sebagai penuh nafsu, pikiran yang bebas dari nafsu sebagai bebas dari nafsu; pikiran membenci sebagai membenci, pikiran yang bebas dari kebencian sebagai bebas dari kebencian; pikiran yang menipu sebagai menipu, pikiran yang tidak menipu sebagai tidak menipu; pikiran mengerut sebagai mengerut, pikiran kacau sebagai pikiran kacau, pikiran terkembang sebagai terkembang; pikiran yang terlampaui sebagai terlampaui, pikiran tidak terlampaui sebagai tidak terlampaui, pikiran konsentrasi sebagai konsentrasi, pikiran tidak terkonsentrasi sebagai tidak terkonsentrasi; pikiran terbebas sebagai terbebas, pikiran tidak terbebas sebagai tidak terbebas.

Berdasarkan penjelasan penulis menyimpulkan bahwa perenungan ini merenungkan segala gerak-gerik pikiran. Apabila pikiran sedang dihindangi hawa nafsu, maka hal itu harus disadari. Pikiran harus diarahkan pada kenyataan hidup pada saat ini. Masalah-masalah yang sudah lewat atau hal-hal yang akan datang tidak boleh dipikirkan pada saat ini. keadaan pikiran yang sebenarnya harus diamati agar batin menjadi bebas dan tidak terikat.

- *Dhammanupassana* (Perenungan Terhadap Segala Fenomena yang dicengkeram *Tilakkhana*)

Sang Buddha menjelaskan perenungan terhadap pikiran dalam *Tipitaka, Digha Nikāya, Mahasatipatthāna Sutta* bahwa:

And moreover, bhikkhus, a brother, as so to ideas, continues to consider these from the point of view of the Five Skandhas of Grasping. And how, bhikkhus, does he so consider them?

Herein, O bhikkhus, a brother reflects: 'such is material form, such is its genesis, such its passing away; such is feeling-perception-the mental activities-such is cognition, its genesis, its passing away' (Davids 2002: 334).

Artinya:

Kemudian, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungkan objek-objek pikiran sehubungan dengan lima gugus kemelekatan. Bagaimanakah ia melakukannya? Di sini, seorang bhikkhu berpikir: demikianlah bentuk, demikianlah munculnya bentuk, demikianlah lenyapnya bentuk; demikianlah perasaan, demikianlah munculnya perasaan, demikianlah lenyapnya perasaan; demikianlah persepsi, demikianlah munculnya persepsi, demikianlah lenyapnya persepsi; demikianlah bentukan-bentukan batin, demikianlah lenyapnya bentukan-bentukan batin; demikianlah kesadaran, demikianlah munculnya kesadaran, demikianlah lenyapnya kesadaran.

Berdasarkan penjelasan diatas penulis menyimpulkan bahwa cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari berbagai macam rintangan ialah apabila dalam diri individu yang bermeditasi timbul nafsu keinginan, kemauan jahat, kemalasan dan kelelahan, keragu-raguan, atau kegelisahan dan kekhawatiran harus disadari. Begitu pula apabila rintangan itu tidak ada dalam dirinya harus disadari. Individu tersebut mengetahui bentuk-bentuk pikiran tersebut datang dan timbul.

- Rintangan dalam Meditasi *Vipassanā*

Rintangan yang muncul dalam meditasi harus diatasi. Dalam meditasi *vipassanā* terdapat lima rintangan (5 *Nivarana*). Sang Buddha menjelaskan lima rintangan (5 *Nivarana*) dalam *Tipitaka, Majjhima Nikāya, Satipatthāna Sutta* bahwa:

And how, bhikkhus, does a bhikkhus abide contemplating mind-objects as mind-objects? Here a bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances. And how does a bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of five hindrances? Here, there being sensual desire in him, a bhikkhu understand: 'there is sensual desire in me'; or there being no sensual desire in him, he understand: 'There is no sensual desire in me'; and he also understand how there comes to be the arising of unarisen sensual desire, and how there comes to be the abandoning of arisen sensual desire, and how there comes to be the future non-arising of abandoned sensual desire.

There being ill will in him... There being sloth and torpor in him... There being restlessness and remorse in him... There being doubt in him, a bhikkhu understands: 'There is no doubt in me'; or there being no doubt in him, a bhikkhu understand: 'There is doubt in me'; or there being no doubt in him, he understands: 'There is no doubt in me'; and he understands how there comes to be the arising of unarisen doubt, and how there comes to be the abandoning of arisen doubt, and how there comes to be the future non-arising of abandoned doubt (Nanamoli & Bodhi, 2002: 151).

Artinya:

“Dan para bhikkhu, bagaimanakah seorang bhikkhu berdiam merenungkan objek-objek pikiran sebagai objek-objek pikiran? Di sini, seorang bhikkhu berdiam merenungkan objek-objek pikiran sebagai objek-objek pikiran sehubungan dengan lima rintangan. Dan bagaimanakah seorang bhikkhu berdiam merenungkan objek-objek pikiran sehubungan dengan lima rintangan? Di sini, ketika ada nafsu indera di dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: ada nafsu indera di dalam diriku.’ Atau, ketika tidak ada nafsu indera di dalam dirinya, dia memahami: ‘Tidak ada nafsu indera di dalam diriku’; dan dia juga memahami bagaimana terjadinya kemunculan nafsu indera yang tadinya belum muncul, dan bagaimana terjadinya kelenyapan nafsu indera yang telah muncul, serta bagaimana terjadinya tidak-munculnya nafsu indera yang telah ditinggalkan itu di masa mendatang.

“ketika ada niat buruk di dalam diriku... Ketika ada kemalasan dan kelambanan di dalam dirinya... Ketika ada kegelisahan dan penyesalan di dalam dirinya... Ketika ada keraguan di dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: ‘ada keraguan di dalam diriku’ atau ketika tidak ada keraguan di dalam dirinya, dia memahami: ‘Tidak ada keraguan di dalam diriku’; dan dia memahami bagaimana terjadinya kemunculan keraguan yang tadinya belum muncul, dan bagaimana terjadinya kelenyapan keraguan yang telah muncul, serta bagaimana terjadinya tidak munculnya keraguan yang telah ditinggalkan itu dimasa mendatang.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis menyimpulkan bahwa lima rintangan yaitu nafsu indera, niat buruk, kemalasan dan kelambanan, kegelisahan dan penyesalan, dan keraguan harus direnungkan dan dipahami saat muncul dan lenyap. Apabila rintangan ini tidak segera diatasi maka akan menghambat seorang yang melaksanakan meditasi *vipassanā*. Mengetahui rintangan dalam meditasi sangat penting, apabila rintangan tidak diketahui maka meditasi tersebut salah.